

به نام خداوندانا و توانا

پرورش جسم و تقویت ذهن

مصطفی جمالی راد

www.Ketab.ir

سرشناسه: جمالی راد، مصطفی، ۱۳۳۲
عنوان و نام پدیدآور: پرورش جسم و تقویت ذهن / مصطفی جمالی راد.
مشخصات نشر: تهران: مصطفی جمالی راد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص:، مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴-۲۵۱۳۳-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: جسم و جان
موضوع: آمادگی جسمانی -- راهنمای آموزشی
موضوع: پرورش ذهن -- راهنمای آموزشی
موضوع: ورزش - مربیگری - تقویت روحیه
موضوع: روش مطالعه - تندخوانی - یادداشت برداری
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ پ ۴ ج ۱/۱۶۱ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۵۴۶۷۵

نام کتاب: پرورش جسم و تقویت ذهن

نویسنده: مصطفی جمالی راد

ویراستار علمی: حسین جمالی راد، مهتاب حسینی، سارا وریذی

طراح جلد: پیام جمالی

چاپ اول: زمستان ۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

ناشر: مصطفی جمالی راد

نشانی: تهران، بلوار دلاوران، نرسیده به خیابان سراج، پلاک ۱۰

دورنگار: ۷۷۴۴۸۹۳۳ - ۰۲۱ تلفن: ۷۷۴۵۰۵۷۰ - ۰۲۱

چاپ: کوروش

حق چاپ محفوظ است.

الطاف پدر، مادر و همسر عزیزم موجب نوشتن این کتاب شد. ناشر از آن‌ها و همچنین از همکارای خانم امجد جمالی راد در چاپ این کتاب به منظور کمک به توسعه ورزش و دانش در کشور عزیزمان قدردانی می‌کند.

فهرست مطالب

۲۶	دام فناوری	۱	فصل اول: چگونه بدن را به وسیله تمرینات پرورش دهیم؟
۲۸	خلاصه مطالب فصل اول	۲	تمرین ورزشی چیست؟
		۲	منظور از ورزش چیست؟
۲۹	فصل دوم: مهارت‌ها و توانایی‌های مختلف	۲	از چه امکاناتی استفاده کنیم؟
۳۰	بدن خود را همه جانبه پرورش دهید	۳	از چه روشی استفاده کنیم؟
۳۱	قدرت	۳	هدف شما از ورزش چیست؟
۳۳	بر اساس توانایی واقعی خود تمرین کنید	۴	از کدام وسایل استفاده کنیم؟
۳۵	چرخه تمرین	۴	تمرین بدنی
۳۹	پیشگیری از صدمات	۴	تقسیم‌بندی عضلات بدن
۴۱	سرعت	۵	تقویت عضلات
۴۵	استقامت	۵	چگونه ورزش را در زندگی خود جا بیاوریم؟
۵۱	بازی با سرعت	۷	اولویت‌بندی کارها
۵۲	اندازه‌گیری طول مسیر	۷	بهداشت
۵۳	انعطاف‌پذیری	۷	وزن و تغذیه مناسب
۵۵	هماهنگی	۸	نکات مهم در مورد ورزش و زندگی
۵۸	فن (تکنیک)	۸	توصیه‌های پزشکی در مورد سیگار، الکل و مواد مخدر
۵۸	تعیین هدف و ظرفیت فردی	۸	ترک سیگار
۶۱	نکات مهم ایمنی	۹	دستاوردهای مهم ورزش
۶۲	جدول تمرین استقامت و قدرت	۱۰	افزایش عمومی فعالیت‌های بدنی
۶۳	برنامه پیشنهادی برای دو استقامت و نیمه استقامت	۱۱	دختران، دوران قاعدگی و مشکلات ناشی از آن
۶۴	خلاصه مطالب فصل دوم	۱۲	کار کشیدن از بدن نکته اصلی پیشرفت در ورزش است
		۱۳	اثر بارهای گوناگون
۶۵	فصل سوم: روحیه خود را تقویت کنید	۱۴	اندازه‌گیری پیشرفت ورزشی
۶۷	نیاز	۱۵	چگونه ضربان قلب را اندازه بگیریم؟
۶۸	انگیزه	۱۶	روش‌های مختلف انجام تمرینات ورزشی
۶۸	انتخاب هدف	۱۸	فشردگی یا شدت تمرینات
۶۸	هدف واقع بینانه	۱۹	افزایش فشار تمرینات و فرصت بازسازی
۶۹	استفاده از نیروی اراده	۲۰	میزان شدت تمرینات
۷۰	آرزو	۲۱	از فشار بیش از حد، خودداری کنید
۷۰	عادات فردی	۲۲	ساختار برنامه تمرینات ورزشی
۷۱	تمرکز	۲۴	مدت، زمان و روند اجرای ورزش

۱۰۷	مطالعه تصویر، جدول و نمودار	۷۳	طبقه‌بندی علایم تأثیرگذار در مسابقات
۱۱۱	متن‌ها را نباید با یک روش خواند	۷۴	روند مسابقات
۱۱۲	تفکیک موضوع‌های واقعی از تخیلی	۷۴	شبیه‌سازی روز مسابقه
۱۱۳	کلان‌نگری	۷۵	تمرکز در چه جهتی باید باشد؟
۱۱۳	تأثیر محیط بر جهان‌بینی فرد	۷۶	خطر هیجان اضافی
۱۱۳	برداشت نادرست از موضوع صحیح	۷۶	چگونه با تنفس استرس را برطرف کنیم؟
۱۱۳	رخنه در روایات	۷۷	تاکتیک (نقشه)
۱۱۴	پیش‌داوری نکنید	۷۸	مشارکت و همکاری جمعی را بیاموزیم
۱۱۵	هنر یادداشت‌برداری و خلاصه‌سازی	۷۹	رفتار گروهی
۱۲۰	تمرین ۱: سوگندنامه	۸۰	چه کسانی موجب افزایش توان تیم می‌شوند؟
۱۲۲	تمرین ۲: چگونه لذت در اسلام شکل گرفت؟	۸۱	آمادگی برای مسابقات
۱۲۳	تمرین ۳: برنامه‌ریزی برای مطالعه	۸۲	مسئولیت‌پذیری = افزایش یادگیری و اعتماد بنفس
۱۳۶	تمرین ۴: چگونه از ذهن خود مراقبت کنیم؟	۸۳	جمع‌بندی نتایج مسابقات
۱۳۷	تمرین ۵: همکاری در صدر اسلام برای رسیدن به هدف مشترک	۸۴	تماشاچی خوب کیست؟
۱۴۲	سخن آخر	۸۵	خلاصه مطالب فصل سوم
۱۴۴	خلاصه مطالب فصل پنجم		
۱۴۶	فهرست منابع	۸۷	فصل چهارم: اصول مربیگری
		۸۸	نقش مربی
		۸۸	تقویت تفکر گروهی
		۸۹	صداقت اولین اصل انجام هر کار تیمی است
		۸۹	جلب اعتماد و روابط خوب انسانی
		۸۹	تنبیه و توبیخ را رها کنید و به تشویق و تحسین بچسبید
		۹۱	راهنمایی، استعدادیابی و آمادگی
		۹۲	هم‌افزایی توان تیم به کمک گفتمان خلاق
		۹۴	انتخاب بازیکنان و چیدمان آن‌ها
		۹۵	بازیکن قلدر و ناسازگار را از بازی دور کنید
		۹۶	خلاصه مطالب فصل چهارم
		۹۷	فصل پنجم: چگونه مطالعه کنیم؟
		۹۸	شکل‌گیری ذهن
		۹۹	داده‌های عمومی و تخصصی
		۱۰۰	اصول تندخوانی
		۱۰۱	هدف آموزش و پرورش در ژاپن
		۱۰۲	اصول مطالعه
		۱۰۶	خلاصه برداری

مقدمه

کتاب در دست شما شامل دو بخش است. بخش نخست مربوط به پرورش جسم به کمک ورزش و بخش دوم در مورد تقویت ذهن به کمک مطالعه می‌باشد و قابل استفاده مخاطبین زیر است:

- * دانش آموزان و دانشجویان برای رسیدن به قله ورزش و درس
- * جهت تدریس در دانشگاه‌ها، مدارس تربیت معلم، تربیت بدنی و تیم‌های ورزشی
- * دوستداران روح و جسم سالم

ورزش در ظاهر وقت تلف شده است و از زمان یادگیری یا انجام کارها می‌کاهد. اما این گونه نیست. زیرا با رساندن خون و اکسیژن لازم به مغز موجب افزایش یادگیری و سلامتی می‌شود. ضمناً فراگیری بعضی از مسائل مهم اجتماعی مانند همکاری جمعی در کار، ارزش قائل شدن برای تلاش خود و دیگران، احترام به خرد جمع، رقابت جوانمردانه، توجه به منافع آتی تیم بجای سود آنی خویش، یادگیری از شکست، گفتن خلاق و ... بیشتر در ساعت ورزش بصورت عملی با هزینه کم امکان پذیر است.

فصل اول این کتاب اساس و خطوط قرمز ورزش را مشخص می‌کند. روش‌های مختلف اجرای تمرینات و اندازه‌گیری پیشرفت ورزشی، در این فصل نوشته شده است. دانستن مطالب آن برای همه ضروری است.

فصل دوم به ابعاد گوناگون توانایی‌های فیزیکی بدن، مانند سرعت، استقامت و قدرت و ... می‌پردازد. در این فصل با چرخه ورزش و آزمون تعیین سطح و پیشگیری از صدمات آشنا می‌شوید و فرا خواهید گرفت چگونه ظرفیت فردی خویش را ارزیابی نموده و رشته ورزشی مناسبی انتخاب نمایید.

تقویت روحیه، همکاری جمعی، هدف‌گذاری واقع‌بینانه، مبارزه با استرس، تمرکز و آشنایی با روند مسابقات و جمع‌بندی نتایج آن، در **فصل سوم** نوشته شده است.

مربیگری نوعی رهبری و مدیریت انسان‌ها است. ترفندهای لازم آن را در **فصل چهارم** خواهید یافت.

در **فصل پنجم**، شیوه مطالعه، تندخوانی، یادداشت‌برداری، خلاصه‌نویسی و ... را فرا می‌گیرید. بی‌تردید این فصل به افزایش راندمان مطالعه شما در دوران مختلف تحصیل کمک شایانی خواهد کرد.

هنگام تمرین ورزشی و مطالعه نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- ورزش باید متناسب سن بوده و زیاد سخت نباشد.
- حداکثر توانایی و مهارت ورزشی در سنین حدود ۲۰ سالگی بعد از ۶ تا ۸ سال تمرین عاقلانه آگاهانه و منظم به دست می آید.
- اگر به صورت اشتباه برای رسیدن به قهرمانی تمرین کنید، هرگز به بیشترین توانایی و مهارت های فردی نخواهید رسید. زیرا بسیاری از پیش نیازهای لازم پرورش نخواهند یافت.
- تمرینات غلط می تواند منجر به صدمات جدی شده و نهایتاً موجب ترک ورزش برای همیشه شود.
- شما هنگامی در ورزش یا درس به اوج می رسید که توانایی، مهارت و مزیت نسبی خویش را بشناسید و بدانید در چه رشته ای بهترین کارکرد را دارید و در آن مسیر گام بردارید.
- همچنین زمانی استاد تندخوانی، خلاصه سازی و یادداشت برداری خواهید شد که فصل پنجم و تمرینات آن را بارها مرور نموده و به کار ببندید.

موفق باشید

مصطفی جمالی راد

زمستان ۹۳